

УДК 159.9.019.3

Н. В. Ванда

## ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ОБРАЗУ Я ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ ТІЛЕСНО ОРІЄНТОВАНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

*Розглянуто тілесно-орієнтовані системи психотерапії, що можуть бути застосовані з метою гармонізації образу тілесного Я підлітків. Серед них: система В. Райха, бодинаміка, Л. Марчер, біоенергетика А. Лоуена, рольфінг, техніка Ф. Александера, система М. Фельденкрайза.*

**Ключові слова:** Образ Я, Тілесне Я, тіло, бодинаміка, біоенергетика, рольфінг.

**Проблема.** Викривлення в Образі тілесного Я неповнолітнього є результатом болісних внутрішньо-особистісних конфліктів, втрати звичних контактів з соціальним середовищем, порушення здатності виконувати певні соціальні ролі. В цих умовах можливий розвиток пасивної життєвої позиції, апатії, а в складнішій формі – невротичних і депресивних станів. Для гармонізації даного компоненту образу Я дезадаптованих підлітків можуть бути застосовані системи тілесно орієнтованої терапії. Для представників даного напрямку руховий аспект образу Я являє собою усвідомлення усіх зв'язок скелетної структури та всієї поверхні тіла.

**Мета.** Розглянути основні положення напрямків тілесно орієнтованої психотерапії та можливості застосування їх для гармонізації образу Я соціально дезадаптованих неповнолітніх.

Підлітковий і юнацький вік є критичними періодами у розвитку особистості. У даний період різко розширюється об'єм і глибина сприйняття себе, а самосвідомість і рефлексія свого Я стають основним моментом розвитку психіки. Тому саме у підлітковому та юнацькому віці остаточно складається образ Я, що являє собою відносно стійку, більшою чи меншою мірою усвідомлену, переживану як неповторну систему уявлень про себе, на основі якої людина будує свою взаємодію з іншими людьми та ставиться до себе.

Структура Я-образу включає такі компоненти: когнітивний – уявлення про себе, образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значимості тощо; емоційно-ціннісний (самооцінка) – афективна оцінка уявлень про себе – самоповага, самолюбство, самоприниження; поведінковий – потенційна

поведінкова реакція, тобто ті конкретні дії, які можуть викликатися Я-образом і самооцінкою. Згідно з сучасними уявленнями, Я-образ особистості має складну структуру, що включає Тілесне Я, Реальне Я, Динамічне Я, Фантастичне Я, Ідеальне Я, Імовірне Я, Уявне Я, Фальшиве Я. Їх спрямованість і ступінь виразності є значимим показником успішного становлення Я-образу юної особистості та її соціально-психологічної адаптованості [2].

Подібно до інших складових психіки людини, образ тіла може бути об'єктом психотерапевтичного впливу. Існує ряд тілесно орієнтованих систем розвитку особистості, що мають спільний принцип: вони виступають за так зване «незусилля», тобто прагнуть того, щоб тіло діяло природно та легко. Всі вони віддають перевагу релаксованим діям перед напруженими, всі намагаються навчити людину зменшити звичне напруження у тілі. Всі ці системи розглядають тіло та розум як єдине ціле, як неперервний психофізичний процес, у якому зміни на одному рівні впливають на решту.

Відмінності між цими системами у тому, що кожна з них спеціалізується на певній сфері фізичного функціонування: райхіанська та біоенергетична робота пов'язана з емоційно навантаженими блоками у тілі; бодинаміка працює з процесом народження у психотерапії людей зрілого віку; рольфінг відновлює структуру частин тіла, котра могла бути порушена у зв'язку з фізичною травмою чи з інших причин; метод Ф. Александера, так само як і метод М. Фельденкрайза, займається використанням тіла у повсякденному житті, проте вправи останнього містять значно складніші патерни поведінки, що відновлюють фізичну ефективність і грацію [6].

Засновником орієнтованої на тіло психотерапії є В. Райх. У своїй терапевтичній роботі він поступово починає підкреслювати важливість звернення уваги на фізичні аспекти характеру індивіда, зокрема на патерни хронічних м'язових затиснень, які він назвав тілесним панцирем. За В. Райхом, характер складається зі звичних положень і ставлень пацієнта, постійного патерну його реакцій на різні ситуації. Він включає свідоме ставлення до цінностей, стиль поведінки, фізичні пози, звички триматися та рухатися тощо. В. Райх намагається дати пацієнтам усвідомити їхні характерні риси. Він імітує їхні характерні риси чи пози чи просить самих пацієнтів повторювати чи перебільшувати штамп поведінки. Коли пацієнти припиняють приймати свій характерний спосіб поведінки як звичайний, їхня

мотивація до змін зростає [5].

В. Райх розглядає розум і тіло як нерозривну єдність. Він постійно переміщується від аналітичної роботи, що спирається виключно на словесну мову, до аналізу психологічних і фізичних аспектів характеру та характерного панциря, і далі до акценту на роботі з м'язовим захисним панцирем, що спрямована на забезпечення вільного протікання біоенергії. Соціальні стосунки В. Райх вважає функцією індивідуального характеру. На його думку, середня людина бачить світ через фільтр свого захисного панциря, і лише генітальні характери, що подолали свій ригідний панцир, дійсно здатні відкрито та чесно реагувати на інших [5].

Значним є вплив В. Райха на розвиток бодинаміки. Бодинаміка розробляє власну систему структури характеру, засновану на відповідному розумінні процесу психомоторного розвитку. Кожна структура характеру будується навколо історичного виникнення окремих потреб та імпульсів. В цілому Л. Марчер розглядає дві обов'язкові позиції для кожної з характерологічних структур [4]:

За «ранньої» позиції, що має на увазі ті варіанти розвитку, коли імпульси рано блокуються та соматичні ресурси втрачають можливість нормального розвитку, типовою реакцією є покірність;

За «пізньої» позиції імпульси вже мають деякі соматичні ресурси, тому можуть чинити опір спробам оточуючого середовища та блокувати їх.

Бодинамічний підхід розглядає народження у контексті загального соматичного народження. На кожній стадії процесу родів у немовляти активуються високоспеціалізовані типи моторних рефлексів. До найбільш значимих з них належать рефлекси, з самого початку пов'язані з витягуванням дитиною власного тіла у відповідь на скорочення матки, що завершується подальшим енергійним виштовхуванням з неї. У період після родів найбільш важливими є рефлекси діставання, смоктання, хапання та пошуку. За ідеальних обставин ці моторні патерни вичерпують себе по мірі того, як припиняють бути необхідними. Однак в умовах стресу вказані типи рефлексорних патернів порушуються та втрачають здатність до спонтанного вичерпання. Вони зберігаються тілом доти, доки не знайдуть своєї розрядки у ході терапії. Завдяки розумінню рефлексорних соматичних патернів та їх психодіагностичного змісту аналітики бодинаміки працюють з процесом

народження у психотерапії людей зрілого віку [4].

Ще одним напрямком тілесно орієнтованої психотерапії є біоенергетика А. Лоуена. Вона є формою терапії, що поєднує роботу з тілом і «розумом» і метою якої є допомога людям у вирішенні їх емоційних проблем і реалізації більшості їх потенціалу для отримання задоволення та радості життя. Фундаментальна теза біоенергетики – тіло та «розум» функціонально є ідентичними. Це означає, що те, що «спадає на думку», відображає те, що відбулося у тілі, та навпаки. Відповідно позитивний Образ Я набуває вагомого значення для даного виду терапії [3].

Біоенергетика включає райхіанську теорію дихання та багато райхівських технік емоційної розрядки. А. Лоуен використовує також напружені пози для енергетизації частин тіла, що були заблоковані. У цих позах збільшується напруження у постійно затиснених частинах тіла, доки не стає настільки великим, що людина змушена зрештою розслабити м'язи, тобто захисний панцир. Ці пози складаються з нахилів до підлоги, прогинання назад з кулаками на попереку, нахили назад через м'який стілець.

Біоенергетика підкреслює необхідність «заземлення» чи вкорінення у фізичних, емоційних та інтелектуальних процесах людини. Біоенергетична робота часто концентрується на ногах і тазі, щоб встановити кращий, більш вкорінений зв'язок із землею: «Ми починаємо з ніг, тому що вони – підґрунтя й опора его-структури. У них є й інша функція: через ноги ми зберігаємо контакт з єдиною незмінною реальністю у наших життях – з землею та ґрунтом» [3]. У руках добре навченого практика біоенергетика – чудова система, що зберігає чимало переваг ортодоксального райхіанського аналізу: розкриття блокованих почуттів, енергетизацію частин тіла, що ігнорувалися, тощо.

Структурна інтеграція (рольфінг) – це система, що прагне повернути тілу правильну поставу та правильні лінії через глибоке та часто болісне витягування м'язових фасцій, що супроводжується прямим глибоким впливом. Мета структурної інтеграції – привести тіло до кращої м'язової рівноваги, до кращої відповідності лініям ваги, ближче до оптимальної пози, за якої можна провести пряму лінію через вухо, плече, стегнову кістку та щиколотку. Це веде до урівноваженого розподілу ваги основних частин тіла, до більш граційних і ефективних рухів [1].

Рольфінг працює перш за все з фасціями – сполучною тканиною, що

підтримує та пов'язує м'язи та скелетну систему. І. Рольф вказує, що психологічна травма чи навіть незначне фізичне ушкодження може виразитися у невеликих, але постійних змінах тіла. Кістки чи м'язова тканина виявляються трохи зміщеними, і нарощування сполучних тканин перешкоджає їх поверненню на місце. Порушення ліній відбувається не лише у місці безпосереднього ушкодження, але також і у досить віддалених точках тіла у якості компенсації.

Робота над певними ділянками тіла нерідко вивільнює старі спогади та сприяє глибоким емоційним розрядкам. Рольфінг допомагає звільнити психологічні й емоційні блоки, сприяючи просуванню в інших сферах. Рольфінг особливо корисний тим, чиї тіла сильно розконцентровані у результаті фізичної чи психологічної травми. Максимальна користь можлива лише якщо індивідуум зберігає усвідомлення змін у структурі та функціонуванні тіла, забезпечених процесом рольфінгу. Цій меті служить «Система забезпечення структурних петернів», що складається з ряду вправ, які включають невеликі зміни у позі та рівновазі тіла [1].

Техніка Александера – метод, що показує людям, які неправильно та неефективно користуються своїм тілом, як можна уникнути цих неправильностей у дії та у спокої. Під «використанням» Ф. Александер має на увазі наші звички у триманні та русі тіла, звички, що безпосередньо впливають на те, як ми функціонуємо фізично, розумово й емоційно.

Ф. Александер вважає, що передумовою вільних і природних рухів що б ми не робили є найбільш можливе розтягнення хребта. Це не означає насильницького витягування хребта, мається на увазі природне витягування вгору за формулою «Звільнити шию щоб дати голові зсунутися вперед і вгору та щоб дати більше видовжитися та розширитися хребту» [1].

Мета полягає не у тому, щоб занурюватися у будь-яку м'язову діяльність: учень дозволяє тілу автоматично та природно пристосуватися під час концентрованого повторення формули, а на уроці – при реагуванні на керівні рухи вчителя. На уроці пропрацьовуються рухи, взяті зі звичайної повсякденної діяльності, й учень поступово вчиться застосовувати принципи техніки. Рівновага між головою та хребтом забезпечує звільнення від фізичних напружень і затиснень, покращує лінії пози та створює кращу координацію м'язів. З іншого боку, порушення цих співвідношень породжує затиснення, викривлення ліній тіла, псує координацію рухів.

Образ Я займає значне місце у системі М. Фельденкрайза. Він стверджує, що інстинкт, почуття та мислення пов'язані з рухом, тому вони також беруть участь у створенні рухового аспекту Образу Я. Образ Я, що формується у людини, істотно менший, ніж її можливості, оскільки він складається лише з тих груп клітин, які ми дійсно використовуємо. На його думку, Образ Я займає лише близько 5% потенційно можливого [7].

Повний Образ Я за М. Фельденкрайзом – це усвідомлення усіх зв'язок скелетної структури та всієї поверхні тіла – спини, боків, паху тощо; це ідеальний стан, який зустрічається рідко. Кожен з нас може легко переконатися, що все, що ми робимо, відповідає обмеженням нашого Образу Я, що є не більше ніж сектором, ділянкою соціального образу. Легко також виявити, що співвідношення між різними частинами Образу Я різне при різних діях і в різних позах. М. Фельденкрайз наголошує, що систематичне виправлення Образу Я – більш ефективний підхід, ніж виправлення окремих дій і помилок у поведінці, кількість яких тим більша, чим більш дрібні деталі ми помічаємо [7].

Робота М. Фельденкрайза спрямована на відновлення зв'язків між руховими ділянками кори головного мозку та м'язами, що напружені чи функція яких зіпсована поганими звичками чи негативними впливами. Мета полягає у тому, щоб створити у тілі здатність рухатися з мінімальними зусиллями та максимальною ефективністю не завдяки збільшенню м'язової сили, а завдяки зростаючому розумінню того, як тіло працює. Згідно з М. Фельденкрайзом, зростаюче усвідомлення та рухливість можуть бути досягнені при заспокоєнні та врівноважуванні рухових ділянок кори головного мозку. При цьому ми можемо досягнути значного розширення усвідомлення та зможемо спробувати нові поєднання рухів, що були неможливі, коли зв'язки між корою та мускулатурою були обмежені приписами й обмеженими патернами.

**Висновки.** Підлітковий і юнацький вік є критичним періодом у формуванні Образу Я. Образ тіла особистості включає у себе декілька компонентів, у тому числі «тілесне Я». Тілесно орієнтовані системи психотерапії (Ф. Александер, А. Лоуен, Л. Марчер, В. Райх, І. Рольф, М. Фельденкрайз) наголошують на наявності тісного взаємозв'язку між характером людини та станом її фізичного тіла; відповідно зміна фізичного стану впливає на емоційний. Образ Я у даних теоріях – усвідомлення зв'язок

усієї поверхні тіла, виправлення якого є більш ефективним, ніж виправлення поведінки.

### Список використаних джерел

- Баскаков В. Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии / В. Ю. Баскаков. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2006. – 192 с.
- Грись А. М. „Я-образ” як психологічний чинник соціальної дезадаптації особистості [Електронний ресурс] / А. М. Грись. - Режим доступу : [www.politic.org.ua](http://www.politic.org.ua). - Назва з екрана. Дата звернення : 30.11.2013.
- Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера / А. Лоуэн. - М. : Компания Пани, 1996. – 320.
- Марчер Л, Олларс Л, Бернард П. Травма рождения : метод ее разрешения [Электронный ресурс] / Л. Марчер, Л. Олларс, П. Бернард. - Режим доступа : [e-reading.co.uk](http://e-reading.co.uk). - Название с экрана. Дата обращения: 16.04.2014
- Райх В. Анализ характера / В. Райх. – М. : Апрель Пресс, 2000. – 528 с.
- Фейдимен Д. Личность и личностный рост / Д. Фейдимен, Р. Фрейгер. – М. : Смысл, 1994.
- Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2007. – 244 с.

*Рассмотрены телесно-ориентированные системы психотерапии, которые могут быть применены с целью гармонизации Образа телесного Я подростков. Среди них: система В. Райха, бодинамика Л. Марчер, биоэнергетика А. Лоуэна, рольфинг, техника Ф. Александра, система М. Фельденкрайза.*

**Ключевые слова:** Образ Я, Телесное Я, тело, бодинамика, биоэнергетика, рольфинг.

*Considered body-oriented therapy system that can be used to harmonize Image corporal I teenagers. These include: system B. Reich, bodynamic, L. Marcher, bioenergetic A. Lowen, rolfing, F. Alexander technique, Feldenkrais M. system.*

**Keywords:** image I, Corporal I, body, bodynamika, bioenergetics, rolfing.

